

Первая помощь на уроке физкультуры

Ушибы конечностей

Повреждение тканей или органов без видимого нарушения их целостности, возникающее в результате интенсивного и ограниченного внешнего механического воздействия.

Признаки травмы:

- Боль и отек из-за кровоизлияния в ткани.
- Если отек быстро нарастает в первые 10–15 минут и деформирует контур конечности, то кровоизлияние носит выраженный характер и, скорее всего, связано с разрывом мышцы/связки/сухожилия или переломом.
- При воздействии значительной силы ушибы часто сочетаются с повреждениями мышц, сухожилий, суставов, переломами. Однозначный диагноз ушиба можно поставить лишь при исключении более тяжелых повреждений.

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЯ:

- 1 Вызвать врача и скорую помощь.
- 2 Придать пострадавшему удобное положение.
- 3 На место ушиба наложить тугую повязку, приложить холод, обеспечить покой и возвышенное положение конечности.
- 4 Измерить артериальное давление.

Дальнейшие действия определяет врач.